

Ayurveda

Schwendemann / Scharmankowski

Die ayurvedische Heilkunst ist eine 5000-jährige indische Ganzheitsmedizin und bezeichnet die Lehre vom langen und gesunden Leben. Ihre natürlichen Behandlungsmethoden öffnen neue Lebenswege und bilden mit ihren sanften medizinischen Konzepten die Voraussetzung, um Krankheiten vorzubeugen oder die Gesundheit wiederherzustellen. Im Ayurveda wird das Thema Gesundheit sehr umfassend betrachtet und die einzelnen Aspekte des Lebens, wie Ernährungs-, Lebensgewohnheiten, Familien-, Arbeitsumstände sehr genau beleuchtet, die Frage nach Yoga, Meditation oder sportlicher Betätigung wird gestellt. In einer ausführlichen Erstanamnese werden alle Informationen gesammelt und mit Hilfe der Puls-, und Zungendiagnose die Grundkonstitution (Vata, Pitta, Kapha) bestimmt.



Dies ist ein Gleichgewicht unterschiedlicher vitaler Kräfte bzw. Temperamente oder Bioenergien, auch "DOSHAS" genannt. Jedes Dosha bildet eine Kombination aus zwei Elementen: Vata (Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser), Kapha (Erde und Wasser). Sind diese Elemente nicht im Gleichgewicht, rufen sie Krankheiten hervor.

Durch eine präzise Diagnostik ist es nun möglich eine individuelle Therapie durchzuführen, Ernährungspläne zu erstellen oder eine Strategie für eine Frühjahrskur zu entwerfen. Eine wunderbare Zeit für eine erfolgreiche Entschlackungs-, Entgiftungskur ist in erster Linie das Frühjahr oder der Herbst. Mit dem ayurvedischen Frühlinganfang ab Ende Februar beginnt die beste Zeit zur inneren Reinigung, zum Entschlacken, Revitalisieren und zur Gewichtsreduktion. Der Frühling steht mit seiner Energie für Frische, eine neue Chance, ein neues Lebensgefühl, die Hormone befinden sich in Wallung, es ist der eigentliche Beginn des neuen Jahres!

Frühjahrskur

Die im Winter angesammelten Reserven, der im Volksmund viel genannte Winterspeck, haben den Körper mit Wärme, Schutz und Immunkraft versorgt und können nun mit der ausleitenden Kraft der stärker werdenden Sonne abgebaut werden. Sie schmelzen sinnbildlich wie Schnee in der Frühlingssonne und die Schlacken zirkulieren nun durch unser Blut, unsere Lymphe in die Gewebe.



Diese Schlackenstoffe (erhöhtes „Kapha“) können die Ursachen für Allergien, Heuschnupfen, Asthma und Abwehrschwäche sein. Weitere Anzeichen sind: Frühjahrsmüdigkeit, Lethargie, erhöhter Schlafbedarf, geringe Antriebskraft, Infektanfälligkeit, belegte Zunge, wenig Appetit, Schwellung von Beine und Füße.

Die ayurvedischen Reinigungskuren

Die Tradition, sich im Frühjahr von innerem und äußerem Balast zu befreien, finden wir nicht nur in der ayurvedischen Heilkunde. Auch in unserer westlichen Naturheilkunde, werden Heilfasten, Diäten, und Entschlackungs- und Reinigungskuren empfohlen.

Die wirkungsvollen und tiefgreifenden Behandlungen für die Mobilisierung und Beseitigung von Toxinen sowie die Öffnung der Zirkulationskanäle des Körpers sind die klassischen ayurvedischen **Pancha Karma** Behandlungen.

Diese Reinigungskuren bestehen in der Regel aus einer intensiven Mobilisierung von Toxinen und dem Lösen von abgesetzten Säuren im Bindegewebe durch systematisch aufeinander aufbauende Anwendungen, zum Beispiel Massagen mit speziellen medizinierten Kräuterölen, Erwärmungstherapien und milden Ausleitungsverfahren. Die Verfahren werden speziell auf die Konstitution abgestimmt. Je nach Indikation werden ambulante Kuren zusammengesetzt, mit dem Ziel Entgiftung und Ausleitung oder Regeneration durch aufbauende und harmonisierende Maßnahmen.

Abhyanga - die ayurvedische Ganzkörper Ölmassage mit medizinierten Ölen, dient der Harmonisierung der Körperenergien und der Ausscheidung von Gewebsschlacken.

Shirodhara - Königlicher Stirnölguß, ist eine der schönsten und intensivsten Behandlungen im Ayurveda. Ermöglicht eine tiefe Entspannung.

Swedana - Kräuterschwitzbad zur Ausscheidung von Schlacken und Toxinen.



Ayurvedisches Fastenprogramm mit Reissuppe
Phytotherapie - begleitend mit ayurvedischen und westlichen Kräuterrezepturen

Ausleitungsverfahren:

Virecana - Abführen mit Kräutermischungen
Vasti - Darmlauf mit Öl oder mit medizinierten Kräuterdokkten- Ausleitung, Entgiftung durch warmen Einlauf.

Nasya - Reinigende und vitalisierenden Behandlungen der Nasennebenhöhlen

Spezialbehandlungen:

Jambira Pinda Sveda - Schmerztherapie mit heißen Kräuterölsäckchen

Medizinierte Wickel bzw. Pflaster - lokale Anwendungen mit Kräuterpasten

Udvardhana - Stoffwechselaktivierende Ganzmassage mit Kräuterpasten, zur Gewichtsreduktion

Akshitarpana - Sanfte Augenbehandlung mit Ghee

Kardivasti - Sanfte Rückenbehandlung mit Kräuterölen bei LWS-, Ischias- und Nervenschmerzen.

Farblichttherapie - sanfte Entgiftung der Leber,

und Anregung des Stoffwechsels durch medizintechnische Farbblampe

Akupunktur - Anregung des Stoffwechsels, Unterstützung des Entgiftungsprozesses

Meditation/Yoga - Die Übungen dienen zur Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts und zur Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Eine Ayurveda - Kur ist für jeden geeignet, der seine Gesundheit fördern und somit seine Lebenskraft und Leistungsfähigkeit steigern möchte oder einfach ausspannen und sich verwöhnen lassen will. Die Stärke der ayurvedischen Therapie liegt heute besonders auf dem Gebiet der chronischen Erkrankungen, deren Ursachen oft vielseitig sind oder unklar bleiben.



Axel Schwendemann
Anja Scharmankowski

Axel Schwendemann: Heilpraktiker, Ayurveda-Yoga-Therapeut, Jin Shin Jyutsu-Praktiker, Chinesische Medizin, Phytotherapie, Spectrochromtherapie nach Dr. Dinshah
Dozent an verschiedenen Heilpraktikerschulen
Ayurveda Massage Ausbildung / Gesundheitsberater

Anja Scharmankowski: Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Yoga-Übungsleiterin, Lehrerin für F. M. Alexander-Technik,
Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs

Ayurveda Praxis Freiburg, Kaiser-Joseph-Str.183
Tel: 0761 - 70 78 498

www.ayurveda-freiburg.de